

Řekl: „Pokud chceš  
v tomto životě Buddhovství,  
pozoruj svoji mysl  
bez rozptýlení  
a praktikuj  
Šest jóg,  
esenci a konečné učení  
všech Tanter.  
Praktikuj také  
dovednou Cestu Tantry,  
Podstatu,  
konečné učení  
jádra-instrukce.  
Pokud hledáš slávu,  
statky a uznání,  
vrháš se  
do úst d'áblům.  
Pokud druhým spíláš  
a sebe chválíš, propadneš  
do bezedné hlubiny.  
Pokud nekrotíš  
svoji neohrabanou mysl,  
učení  
a jádro-instrukce  
budou zbytečné.  
Největší zásluhou  
je podnitit  
srdce pro Bodhi;  
Rozumět  
ne-povstávání  
je nejvyšší nahlížení.  
Hluboká meditace  
je učním  
dovedné Cesty.  
Nády  
a dechová cvičení by také  
měly být praktikovány.“  
Řekl: „Pohled  
a spatří tvář  
vlastního-vrozeného!  
Vlož se do rukou  
svatých bytostí!  
Nemrhej svým životem  
děláním  
nicotných věcí.“  
Řekl: „Hleď  
a pozoruj svoji nezrozenou  
mysl, nehledej potěšení  
v Samsáře, nemysli si,

že všechna utrpení  
jsou špatná.“  
Také řekl: „Když si  
uvědomíš svoji mysl,  
staneš se Buddhou.  
Není třeba  
mnoho mluvit a dělat!  
Žádné jiné  
učení není hlubší  
než toto.  
Následuj a praktikuj  
tedy  
všechny tyto instrukce!“  
Poté, co Rechungpa  
slyšel tuto píseň,  
velmi se zlepšil v Realizaci  
a Porozumění.  
Později, když Milarepa  
a jeho žáci  
žili asketicky v ústraní,  
přišlo mnoho  
Dakinů a nabídlo jim  
svátostní pohoštění.  
Takto oslovili Milarepu:  
„Je pro tebe dobré  
při své bohoslužbě  
přijmout jídlo a šat  
od lidských bytostí,  
a také přijmout trochu  
nebeské výživy  
od Dakinů.  
Vždy ti přineseme  
zásoby.“  
Milarepa odpověděl,  
„Statky,  
příslušenství a jídlo  
prostých lidí se nikdy  
nemohou rovnat výhodám  
osvícení  
a síle Realizace.  
Proto, světské potřeby  
jsou postradatelné.  
Nyní slyšte  
moji píseň“:  
Klaním se všem guruům.  
Z říše  
absolutní Reality, já,  
jogín Milarepa,  
zpívám tuto píseň;

Z říše  
universální ne-existence,  
já, Milarepa,  
pěji tento hymnus.  
Prosím slyšte,  
matky a Dakinové.  
Zákon příčiny a následku  
je vždy nejvyšší –  
Přesvědčivá  
buddhistická doktrína.  
Jak se jí běžné víry  
kdy mohou rovnat?  
Nejvyšší je pouze  
žít a medítovat;  
Jak se s tím trans  
může srovnávat?  
Samadhi je nejvyšší,  
osvobozená od „tohoto“  
a „tamtoho“; Jak toho může  
běžné vědění kdy dosáhnout?  
„Esence“ je nejvyšší  
ve stavu  
„po-meditaci“;  
Jak se tomu mohou  
běžné praktiky kdy rovnat?  
Dbalost nade všechna  
slova je také nejvyšší;  
Jak toho mohou běžná  
konání kdy dosáhnout?  
Soulad lásky  
a prázdnoty je nejvyšší;  
Jak toho mohou  
běžné výkony  
kdy dosáhnout?  
Nejvyšší je také  
můj bavlněný šat,  
který není nikdy chladný;  
Jak se mu mohou  
vyfintěné šaty  
běžných lidí rovnat?  
Mé nápoje  
pocházejí  
z pramene Bódhi;  
Jak se tomu mohou  
běžné nápoje rovnat?  
Uvnitř mé srdce  
přetéká uspokojením;  
Jak to mohou jídlo  
a bohatství zastínit?

Můj guru,  
Převaděč Marpa,  
je nejvyšší; Jak se mu mohou  
ostatní jogínové rovnat?  
Vidění Buddhy-tváře  
Já-mysli,  
je nejvyšší;  
Jak se tomu může  
běžná meditace „Buddha  
ochránce“ rovnat?  
Já, jogín Milarepa,  
jsem nejvyšší;  
Jak se mi mohou  
ostatní jogíni rovnat?  
Mé tělo je imunní  
proti bolesti a nemoci;  
Jak to mohou léky  
či doktoři zajistit?  
Prosím poslouchejte  
a sud'te, ó Dakinové,  
kde není světlo,  
vidím jen jas,  
světlo samé je také  
velmi zářivé.  
Kde není teplo,  
cítím se  
dobře-zahřátý;  
Tento jeden bavlněný šat  
má hojnost tepla.  
Kdekoliv je nepohodlí,  
já spočívám v pokoji;  
Toto tělo iluze  
je nej pohodlnější.  
Kde není radost,  
já se cítím nejradostněji;  
Tento život snů je samotný  
nádherný!  
Já, jogín, cítím pouze  
štěstí a radost!  
Není hora Drajadorje  
dostatečně vysoká?  
Pokud ne, proč by kolem ní  
kroužili supy?  
Pokud by nebyl  
prosincový vítr  
dostatečně třeskatý,  
jak by mohl zmrazit  
vodopády a řeky?  
Pokud by můj bavlněný

šat nebyl dostatečně  
zahřátý vnitřním teplem,  
jak by mohla jedna róba  
zarazit chlad?  
Pokud by mě neudržovalo  
jídlo Samádhi, jak bych  
mohl vydržet  
neukojitelný hlad?  
Pokud by zde nebyl  
Pramen-Bódhi  
k mému napojení,  
jak bych mohl žít  
bez vody a nežíznit?  
Pokud by jádro  
instrukcí mého gurua  
nebylo dostatečně hluboké,  
jak bych mohl přemoci  
překážky a d'ábly?  
Pokud jogín  
nemá Realizaci  
a Zkušenost,  
které by mu daly jistotu  
a zcela jej naplnily radostí,  
jak by kdy mohl  
meditovat v odloučení?  
Tato dosažení jsou  
získána skrz  
milosrdenství mého gurua.  
Proto by se měl jedinec  
soustředit na  
meditační praxi.  
Poté, co slyšeli tuto píseň,  
Dakinové zvolali,  
„Co jsi řekl je  
vskutku úžasné!  
Zítřka sem přijde  
žák  
dobrého předurčení.  
Prosíme, postarej se o něj.“  
S těmito slovy  
všichni zmizeli  
jako duha.  
Následujícího dne přišlo  
na návštěvu několik  
příznivců z Gu Tangu.  
Požádali Milarepu, aby  
jim kázal Dharmu  
(pravé učení). Načež jim  
Jetsun vštěpil

modlitbu Získání útočiště,  
společně  
s vysvětleními  
o výhodách  
praktikování Dharmy.  
Příznivci se zeptali,  
„Praktikuješ také  
tuto modlitbu  
Získání útočiště?“  
Milarepa odpověděl, „Ano.  
Tato modlitba je  
mým jediným úkrytem  
a ve své zbožnosti  
a praktikování spoléhám  
pouze na ni.  
Měli byste se také opravdově  
modlit ke svému guruovi  
a třem Vzácným,  
ne pouhými slovy, nýbrž  
upřímným vnímáním jich  
jako svého skutečného  
útočiště. Vy všichni byste  
tedy měli být velmi  
šťastni a spokojeni  
s touto modlitbou.“  
Milarepa pak zpíval  
píseň, ve které popsal  
různé situace  
se zřetelem  
na Útočiště v nich,  
a naléhal na ně,  
aby praktikovali Dharmu.  
Poklona všem guruům.  
Buddha, Dharma  
a Sangha jsou tři  
vnější Útočiště;  
I já je vnímám  
jako svůj úkryt.  
Vkládáním vší své  
důvěry v ně jsem získal  
štěstí a uspokojení.  
Štěstěna přijde,  
pokud v nich  
přijmete své útočiště.  
Guru,  
Buddha patron  
a Dakinové jsou  
tři vnitřní Útočiště.  
I já je беру

za svůj úkryt.  
Vkládáním vší své  
důvěry v ně jsem získal  
štěstí a uspokojení.  
Štěstěna přijde,  
pokud v nich  
přijmete své útočiště.  
Nády, Prana  
a Bindů, jsou tři  
tajná Útočiště;  
I já je беру  
za svůj úkryt.  
Vkládáním vší své  
důvěry v ně jsem získal  
štěstí a uspokojení.  
Štěstěna přijde,  
pokud v nich  
přijmete své útočiště.  
Forma, Prázdnota  
a Ne-rozlišování jsou  
tři skutečná Útočiště;  
Vkládáním vší své  
důvěry v ně jsem získal  
štěstí a uspokojení.  
Umírajícím tyto  
vymílající krůpěje  
nepřinášejí ani radost  
ani požitky.  
Jsou jako stín  
zapadajícího slunce;  
Můžete se snažit uletět  
od něj, ale nikdy  
nemůžete uniknout.  
Pozorování a smrt  
je buddhistův „učitel,“  
od něž se jedinec učí  
praktikovat hodnotné skutky.  
Jedinec by si měl vždy  
myslet a mít na paměti,  
že radost není přítomna  
v čase umírání.  
Pokud hříšník  
vidí povahu smrti,  
naučí se dobrou  
lekcí pravdy.  
Pak bude rozvažovat  
nad myšlenkou, „Jak  
moc budu litovat, když  
přijde ta chvíle!“

Pokud člověk hojnosti  
okolo sebe vidí smrt,  
naučil se  
dobrou lekcí pravdy –  
že statky a peníze  
jsou jeho velkými nepřáteli.  
Nechť tedy rozvažuje  
nad myšlenkou,  
„Měl bych se vždy  
snažit být velkorysý!“  
Pokud starý člověk cítí,  
že je mu smrt nablízku,  
naučil se  
dobrou lekcí pravdy –  
život je  
krátký a pomíjivý.  
Nechť tedy  
rozvažuje nad myšlenkou,  
„Život je, konec konců,  
smutný sen.“  
Pokud okolo sebe  
vidí mladý člověk smrt,  
naučil se  
dobrou lekcí pravdy –  
že život je krátký  
a brzy upadá do zapomnění.  
Nechť tedy praktikuje  
své zbožnosti!  
Naši rodičové nesou  
břemena našich starostí,  
ale sirotci je musejí  
snášet sami.  
Plodiny na farmě  
jsou lékem chudoby,  
ale ti,  
kdo nepracují,  
se z nich nikdy nemohou  
těšit. Ten, kdo praktikuje  
Dharmu, bude radostný;  
Ale ti, kdo nepraktikují,  
to nemohou nikdy sdílet.  
Dávejte více v darech  
a nebudete  
nikdy hladoví.  
Pokud chcete překonat  
otupělost a spánek,  
praktikujte více dobrých  
skutků. Upomínání  
utrpení

nižších říší  
pomáhá jedinci a všem  
praktikovat buddhismus.  
Poté, co slyšeli tuto píseň,  
se mužští příznivci stali  
oddanými buddhisty.  
Ve skupině byl  
jeden mladý muž,  
který v sobě utvrdil  
nezměnitelnou  
víru v Milarepu.  
Požádal jej o svolení  
jej následovat, aby mu  
mohl sloužit.  
Milarepa si pomyslel,  
„Toto je člověk, kterého  
Dakinové předpověděli.  
Měl bych ho přijmout  
za svého učedníka.“  
A udělil mu  
zasvěcení  
a instrukce.  
Po praktikování těchto  
učení dosáhl ten mladý muž  
dovršení  
a vysvobození.  
Byl znám jako  
Ron Chon Repa,  
jeden z blízkých  
synů Milarepy.  
Toto je příběh  
Milarepova setkání  
s Ron Chon Repou  
na své pozdější pouti  
do Drajadorje Tson.